

Artigo

O binômio corpo/mente

Publicado: 11/11/2021

Daladier Pessoa Cunha Lima - Reitor do UNI-RN

Uma das notas mais chocantes das recentes olimpíadas, realizadas no Japão, refere-se à ginasta norte-americana Simone Biles, que era a favorita à estrela dos Jogos. A atleta de 24 anos, detentora da maior coleção de medalha de ouro na ginástica artística do seu país, revelou sua fragilidade mental, logo nas primeiras provas, a ponto de fazê-la desistir da competição. Seu corpo estava em perfeitas condições físicas, mas sua mente não seria capaz de comandar seus músculos no ritmo, na destreza e na harmonia tão próprios das performances que a tornaram grande campeã mundial. O caso de Simone Biles é típico para chamar atenção da forte conexão entre os transtornos físicos e os mentais. O fato é que “o corpo tende a reagir ao estresse mental como se fosse um estresse físico”, conforme declara o doutor David Spiegel, da Universidade Stanford.

Pesquisas mostram que 20% da população adulta dos Estados Unidos sofre de ansiedade. Estudo realizado em 30 países, a cargo do Instituto Ipsos, com sede em Paris, revela que os brasileiros são a população que mais se preocupa com sua saúde mental, com um índice em torno de 75%, perante uma média global de 53%. Os dois países que mostraram menor reação foram a Coreia do Sul e a China. Segundo análises de especialistas, no Brasil, as prováveis causas são o agravamento da desigualdade social e a insegurança econômica, além da violência crescente no país. Também foi levada em foco a questão cultural, pois o brasileiro é mais propenso a externar suas emoções, quando comparado com outros povos, em especial, com os orientais.

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), dados recentes revelam que o Brasil lidera o ranking de casos de depressão na América Latina, com mais de 11,5 milhões de patricios com essa doença. Um outro número também nos assusta, no tocante à ansiedade. Segundo a OMS, o Brasil é campeão em ansiedade no mundo, com cerca de 19 milhões de pessoas sofrendo desse transtorno mental. Não é raro coexistirem depressão e excesso de ansiedade, porém os dois transtornos são passíveis de tratamento eficaz. É de bom alvitre, no entanto, uma abordagem médica holística, ou seja, uma visão global do paciente.

Não restam dúvidas de que a pandemia tem importante parcela de responsabilidade na piora das graves condições já existentes. Sabe-se que a depressão severa é a principal causa de suicídio, e quem pensa em pôr fim à vida, dá sinais dessa intenção. Daí o grande mérito da campanha Setembro Amarelo, que visa à prevenção desses casos, por meio de esclarecimentos à população. Nunca é tarde para expressar nosso aplauso e nossa gratidão ao Corpo de Bombeiros Militar do RN, sob o comando do Cel. Monteiro Júnior, pelo sucesso da Campanha Setembro Amarelo (2021), com repercussão que se estendeu muito além das fronteiras do nosso estado

Os artigos publicados com assinatura não traduzem, necessariamente, a opinião da TRIBUNA DO NORTE, sendo de responsabilidade total do autor.